VOL. 173 2021年 3月号

磯子区生活支援センターだより

発行:横浜市磯子区生活支援センター(横浜市磯子区森4-1-17 3階)

開館時間:10時から19時まで(土曜日は10時から16時)

電話:045-750-5300

U R L: https://yccc.jp/mental/life-support/isogo/

※夕食サービスの受付時間は、9時~15時の間にお願いします。

他の有料サービス受付は、月~金曜日は10時~18時、土曜日は10時~15時です。

清掃実施日(原則月・木)の入浴サービスの受付時間は11時30分~18時となります。

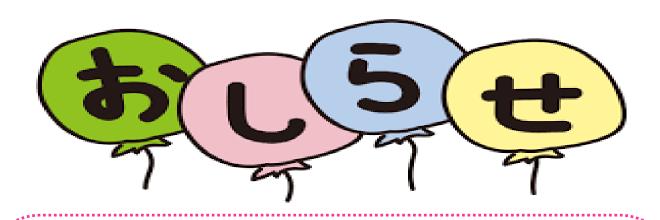
※警報等の発令時には、生活支援サービスの休止や閉館時間を早めることがあります。



休館日 毎週 日曜日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	定期清掃			定期清掃		
			16:00-			
		19:00 閉館	防災訓練			16:00 閉館
7	8	9	10	11	12	13
	定期清掃	全館清掃日		定期清掃		
休館日						
	14:00-16:00				13:30-14:30	
	嘱託医相談				嘱託医相談	I 6:00 閉館
	(精神科医)	19:00 閉館			(臨床心理士)	
14	15	16	17	18	19	20
	定期清掃			定期清掃		
休館日						
		19:00 閉館				I 6:00 閉館
21	22	23	24	25	26	27
	定期清掃			定期清掃		
休館日						
	14:00-16:00				13:30-14:30	
	嘱託医相談				嘱託医相談	16:00 閉館
	(精神科医)	19:00 閉館			(臨床心理士)	
28	29	30	31			
	定期清掃					
休館日						
		19:00 閉館				

[※]嘱託医相談は、「予約制」です。1週間前までにご予約をお願いします。



タ食注文・嘱託医相談予約・プログラム等の 間い合わせ専用電話について

タ食注文などの専用電話が新しくできました!! 電話番号は、045-751-8292 になります。

3月 | 日から夕食注文、嘱託医相談の予約、有料サービスやプログラム等のお問合せは、 上記の番号にお願いします。

お掛け間違いのないようご注意ください。

※相談電話は、今まで通り 045-750-5300 です。

防災訓練の実施について

3月3日(水) 16:00 から防災訓練を実施します。

まだ参加したことがない方、しばらく参加していない方など、どなたでも大歓迎です。 皆さまの参加をお待ちしています。

もくもく会について

新型コロナウイルス感染拡大を防止する為に、引き続き3月のもくもく会も中止します。 みなさんのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

再開が決まりましたら、改めてお知らせします。

退職職員の挨拶



この度、都合により退職することとなりました。 初めての生活支援センター勤務で戸惑うことも沢 山ありましたが、皆さんのおかげで楽しく過ごす ことができました。

短い間でしたが、本当にありがとうございました。 今はコロナ禍で大変な時代ですが、前向きに、楽 しみを見つけて生きていきましょう。

お身体にはくれぐれもご自愛ください。 馬場















ピアスタッフ美幸のコラム

みなさんは不安になることありますか?私は結構あります。『不安』はどのようにやって くるのか思い返すと、初めてチャレンジする時や先が見えなくなる時、迷っている時など 様々な理由でやってきます。友人と『不安』について話していて気づいたのは、『不安』に なることは決して悪いことではないことでした。今までは『不安』になると何か嫌なことが 起きてしまうのではないかと更に焦ったり、緊張感も増したりと悪循環でした。

しかし、最近は『不安』がやってきても、プラスの思考で考えられるようになりました。 1つ目は自分に何かが起きているサインだと気づけます。2つ目は事前に防ぐことや今後の 対処方法を考えることができます。3つ目は相手に伝えることができると分かったのです。 『不安』へのイメージが「悩みの元」から「自分が一歩前進するチャンス」だと思えるよう になり、考え方を変えるだけでこんなにも楽に生きられるようになるのだと気づきました。















3月夕食サービス献立衰

【夕食サービスの利用の仕方】

- * 夕食サービスは、磯子区生活支援センターへの登録が必要です。
- * 料金は400円です。
- * 新型コロナウィルスの感染症対策のため、夕食提供数は12食です。
- * 夕食を注文したい日の前日から当日午後3時までに、夕食注文専用電話(751-8292)へ、
- * または来所してスタッフへお申し込みください。(月曜日分は、土曜日に注文できます)
- * 食事時間は午後6時~7時です。 食事の前には、必ず手洗いをお願いします。
- * 夕食サービスの当月中の予約をしたい方は、注文票の提出をお願いします。注文票はスタッフまで。
- * 警報等の発令時には、夕食サービス等の休止や閉館時間を早めることがあります。



【キャンセルについて】

夕食サービスを予約してお金を支払った後でも、キャンセルすることができます。 当日午後3時以降のキャンセルは代金全額のキャンセル料がかかります。

電話での申し込み時は、

こちらの電話番号へ!!

現在提供数が限られていますので、早めにスタッフへお知らせください。

В	月	火	水	木	金	<u></u>
	1	2	3	4	5	
	ドライカレー	春巻	ちらし寿司	肉豆腐	ミートボールの	+
*	サラダ	和え物	副菜	炒め物	甘酢あんかけ	폩
	スープ	ご飯	汁物 化 22 0	ご飯	煮物	り
		みそ汁		みそ汁	ご飯	夕 오
					みそ汁 炎	土曜日の夕食サービスの提供は、
7	8	9	10	11	12	<u> </u>
	照焼きチキン	ビビンバ丼	豚の生姜焼き	餃子	ハヤシライス	in the second
休館日	煮物	韓国風サラダ	和え物	和え物	サラダ	
	ご飯	スープ	ご飯	ご飯	スープ	う族
	みそ汁 🎒		みそ汁	スープ		承は、
14	15	16	17	18	19	こ了承ください。
休館日	ジャージャー麺	鶏肉と野菜の	肉じゃが	鶏の唐揚げ	炊き込みご飯	ださい。行っておりません。
	中華サラダ	クリーム煮	炒め物	煮浸し	副菜	がお
нарру СТООТ	スープ	和え物	ご飯	ご飯	サラダ	り
The same of the sa		ご飯	みそ汁	みそ汁	汁物	Ŕ
						h
21	22	23	24	25	26	- Alle var
	親子丼	おでん	麻婆豆腐	肉うどん	チキン南蛮	
休館日	煮物	炒め物	ナムル	副菜	サラダ	
רואם	みそ汁	ご飯	ご飯	デザート	ご飯	
		漬物	スープ		みそ汁	0.50
28	29	30	31	The same		
	たけのこご飯	和風ハンバーグ	天丼			71 - 1-111
休館日	副菜	お浸し	炒め物			
ריים בייוין	漬物	ご飯	みそ汁			***
	お吸い物	みそ汁				